

Duftende brød

Brød med mening



Bagt med få kulhydrater og uden hvedemel.

Nina Ebdahl

Da jeg i sin tid begyndte at spise PCOvenligt, havde jeg store problemer med at finde opskrifter på brød. Faktisk fandtes der ingen. Ja, måske hvis jeg havde købt dem hos en diætist. Men disse, og de meget få enkelte jeg fandt, var på kompakte ganske uspiselige boller og brød. Det kunne jeg ikke affinde mig med. Som den handlekraftige kvinde jeg er, satte jeg mig for at finde løsninger. Jeg kiggede lidt på norske LCHF sider, low carb sider og alt hvad jeg kunne finde af inspiration i udlandet. Heldigvis findes der jo internet☺

I dag har jeg mange gode alternativer til det brød, man kan købe. Brød som jeg ikke bliver syg af, og som smager godt. Der er endda luftige varianter i mellem;-) En del af mine brødopskrifter finder I på www.pcoliv.dk. Et par enkelte af disse er med i denne bog, men de fleste er nye. Der er også et par søde varianter i slutning af bogen, som måske mere er kage end brød.

At bage uden hvedemel er i starten en udfordring. Man skal glemme alt hvad man kender til at bage og tænke i nye baner. Smagen af hvedemel kan ikke genskabes, men til gengæld får man fantastiske smagsoplevelser ved at bruge mandelmel, kerner, nødder, rug, soya- og kamutmel. Der er 8 opskrifter i denne bog helt uden mel. 11 opskrifter indeholder enten lidt rugmel og/eller kamutmel.

Se mere på www.pcoliv.dk

Lidt om de ingredienser jeg bruger.

Mandelmelet er fra Funktionel Mad. Mandelmelet er meget fint og dehydret.

Kokosmelet/fibre er fra Tropicai. Det er også meget fint (som hvedemel) og dehydret.

Fiberhusk er loppefrøskaller. Det kan også gå under navnet Skallin eller Husk.

Sukrin + er et naturligt sødestof – erythritol – som blandt andet findes i frugt. Jeg bruger i alle opskrifterne Sukrin + Stevia.

Kamutmel kan købes i diverse store supermarkeder.

Rugmel kan også købes i store supermarkeder.

Nigellafrø er Indiens og Tyrkiets svar på birkes. De har en lidt mere sød eftersmag, men bruges på samme måde. De kan købes i store supermarkeder. Blandt andet laver Urtekram dem .

Lidt om Mufa og hvorfor det er vigtigt.

Mufa er en forkortelse af monoumættet fedt. Mufa er sundt fedt, som sænker det dårlige kolesterol (LDL) og hæver det gode kolesterol (HDL). Mufa hæver også din insulinfølsomhed. Og jo bedre din insulinfølsomhed er, jo mindre fedt lagrer du på maven. Mufa bør indgå i alle dine måltider. Du finder Mufa i nødder, oliven, olier, avokado, æg og fede fisk.

Indholdsfortegnelse.

Frokost firkanter	Low Carb	side 13
Fyldige Flutes		side 15
Fødselsdagsboller		side 19
Grissini		side 5
Grove knæk	Low Carb	side 6
Grøntsagsbrød	Low Carb	side 10
Kanelbrød		side 22
Kanelcrackers		side 7
Kernebrød		side 16
Kryderet bananbrød		side 23
Low carb brød	Low Carb	side 17
Minutbrød	Low Carb	side 12
Morgenpandekager		side 20
Nødde-oste kiks	Low Carb	side 8
Paleo Brød	Low Carb	side 21
Pizzabrød	Low Carb	side 11
Sandwich brød med valnødder		side 14
Sprøde knæk		side 9
Søndagsrundstykker		side 18

Grissini

(Ca. 30 stk.)

4 dl. lunkent vand

2 spsk. olivenolie

25 g. rugmel

100 g. mandelmel

50 g. kamutmél

25 g. gær

1 tsk. salt

Pynt: Nigellafrø, sesamfrø eller birkes

Udblød gæren i det lune vand. Tilsæt olie og salt. Derefter de tre slags mel. Rør dejen godt sammen. Lad den hæve i 1 time et lunt sted. Rul forsigtigt lange stænger på tykkelse med en lillefinger. Det kan være lidt svært at få dejen til at hænge sammen, men det kan godt lade sig gøre. Man skal bare være forsigtig. Læg dem på bagepapir med bageplade. Lad dem hæve i 30 minutter. Pensl dem med olivenolie og rul dem eventuelt i nigellafrø, sesamfrø eller birkes. Bag dem ved 180 grader i ca. 150 minutter.

Energifordeling pr. stk: 22 kcal, 31% protein, 34% fedt (23% mufa), 35% kulhydrat (2 g.)



Grove knækbrød

(ca. 20 stk.)

100 g. mandler
50 g. hasselnødder
40 g. sesamfrø
40 g. Hørfrø
70 g. solsikkekerner
1 æg
2 spsk. vand
1 tsk. salt (uden top)

Stil ovnen på 180 grader. Blend mandler, nødder og solsikkekerner til fint mel og put det i en skål. Tilsæt sesamfrø, hørfrø, æg, vand og salt og ælt det sammen med hånden. Rul det ud mellem to lag bagepapir til de er ca. 2-3 mm tykke (hæver ikke). Tag det øverste lag bagepapir af og skær dejen i passende stykker (firkantede, aflange eller anden ønsket form). Læg dem forsigtigt på et stykke bagepapir og pensl dem evt. med lidt vand og pynt med birkes, anisfrø, salt, eller hvad man har lyst til. Bages i ovnen i ca. 10 minutter. Hold øje med dem, da de hurtigt tager farve. Opbevar dem i en dåse, så kan de holde sig længe.



Energiberegning pr. stk: 84 kcal, 14% protein, 68% fedt (34% mufa), 18% kulhydrat (4 g.)

Tip: Kan også laves som Kiks:-)

Udstik f.eks. med et glas.....

Kanelcrackers

(ca. 48 stk.)

1/2 dl. Sesamfrø
1/2 dl. hørfrø
1/2 dl. solsikkekerner (malet til mel)
1/2 dl. mandelmel (Funktionel mad)
1/2 dl. kamutmél
2 dl. rugmel
1 dl. vand
1 æggehvide
1 tsk. salt
1 spsk. kanel
1/2 tsk. Sukrin +

Bland alle ingredienserne sammen. Lad det stå i ca. 10 minutter. Del portionen i to og rul det ud mellem to stykker bagepapir. De skal være meget tynde, men lige tykke nok til at du kan flytte det fra bagepapiret. Skær kiksene ud i ønsket størrelse og læg dem på en bageplade med bagepapir på. Bag kiksene ca. 10 minutter (afhænger af tykkelsen) ved 180 grader. Når de er bagt, lægges de til afkøling på en bagerist. De bliver mere sprøde i det, når de er kolde. Opbevares i tæt lukket kagedåse.

Energifordeling : 432 g. 1536 kcal – 32 kcal pr. kiks, 15% protein, 36% Fedt (14% mufa), 48% Kulhydrat





Lækre sprøde kiks med smag

Tip: Prøv dem evt. med Laks og røræg. Gedeost med æbler. Brie. Kylling med guacamole.

Nødde-oste kiks

(Ca. 16 stk.)

2 dl. fintrevet parmesanost

1 dl. finthakket hasselnødder

Bland nødder og ost. Læg som 16 små kiks på en bradepande med bagepapir. Bages i ca. 8 minutter ved 175 grader. Spises afkølet.

Energiberegning pr. stk.: 43 kcal, 25% protein, 64% fedt (32% mufa), 10% kulhydrat (1 g.)

Sprøde knæk

(ca. 20 stk.)

4 spsk. rugmel
2 spsk. sesamfrø
6 spsk. æggehvide
lidt salt

Pynt: Sesam, birkes, nigella

Rør æggehviderne sammen med rugmel og lidt salt. Blend sesamfrøene til de er helt fine og tilsæt dem i dejen. Smør dejen ud i ønsket form på et stykke bagepapir. De hæver lidt og skal smøres så jævnt som muligt (helt tyndt, ca. 2 mm). Drys pynt på dem. Bag dem i en 175 grader varm ovn i 10-15 minutter. Hold øje med dem. De skal være brune men ikke for mørke.

Energifordeling pr. 100 g. 175 kcal, 23% Protein, 35% Fedt (12% mufa), 42% Kulhydrat (18 g)



Grøntsagsbrød

400 g. squash
300 g. blomkål
2 æg
50 g. parmesanost
50 g. revet mozzarella
25 g. mandelmel
Salt og peber

Put Squash i foodprocessoren og lad den køre, til det er fint hakket. Tag en håndfuld op og tryk væden ud af det. Væden skal ikke bruges. Læg det i en skål og gentag derefter det samme med resten af squashen. Herefter køres blomkålen i foodprocessoren. Når det er fint hakket, kommes det over i skålen. Resten af ingredienserne tilsættes. Lad det trække minimum 10 minutter (så mandelmelet når at suge væsken). Læg 10 klatter på en bageplade med bagepapir. Form dem til små pandekager - brug evt. en våd ske. Bag kagerne i en 200 grader varm oven i ca. 10 minutter.

Energifordeling: 92 g. 70 kcal pr. stk. 37% Protein, 37% Fedt, 9% mufa, 17% Kulhydrat (2,9 g.)



Tip: Dette kan laves med mange forskellige grøntsager, hvidkål, rosenkål osv. Man kan tilsætte krydderier, som det nu passer.

Pizzabrød

(15 skive)

4 æg
2 dl. mandelmel
1 tsk. salt
2 spsk. rapsolie
2 spsk. Fiberhusk
2 tsk. bagepulver

Fyld

150 g. skinke, skiver
150 g. Mozzarella, revet
1/2 grøn peber
1 spsk. pizzakrydderi.

Rør æg, salt og fiberhusk tykt med en elpisker. Tilsæt olien og bagepulveret. Til sidst tilsættes mandelmelet. Lad dejen hvile i 10 minutter. Smør et stykke bagepapir. Fordel dejen i et tyndt lag med en våd dejskraber. Det kan være lidt svært, men er arbejdet værd. Lav det til en firkant ca. 40 x 40 cm. Læg skinke, mozzarella, finthakket peberfrugt på og drys med pizzakrydderi. Rul nu med hjælp af bagepapiret dejen sammen til en roulade. Du kan ikke røre dejen med fingrene. Tril rouladen over på et stykke rent bagepapir på en bageplade. Bag pizzabrødet i en 200 grader varm ovn i ca. 25 minutter. Skæres i skiver og serveres med en god tomat sauce.

Energifordeling pr. skive: 85 kcal, 42% protein, 50% fedt (15% mufa), 9% kulhydrat (2 g.)



Minutbrød

(1 stk.)

2 spsk. mandelmel

1 æg

1 tsk. Fiberhusk

Et nip salt

1 spsk. rapsolie

Pisk ægget i en skål. Tilsæt mandelmel, fiberhusk, salt, olie og rør det hele sammen med en gaffel. Læg det på en tallerken i ønsket størrelse. Brødet hæver meget lidt. Bag det i microovnen i 2 minutter. Så er brødet færdigt. Put godt med smør og ost ovenpå.

Energifordeling pr. brød (hele opskriften): 166 kcal, 26% protein, 61% fedt (30% mufa), 13% kulhydrat (6g.)



Frokost firkanter

(8 stk.)

4 æg
100 g. Philadelphia, classic
50 g. solsikkefrø
50 g. græskarkerner
100 g. mandler
2 spsk. Fiberhusk
1 spsk. olivenolie
25 g. parmesanost, revet.

Pynt: 15 g. Græskarkerner

Pisk æggene tykke, tilsæt Philadelphia og Fiberhusk. Blend græskarkernerne og solsikkefrøene helt fint. Tilsæt dem, olie, parmesanost og bland det hele godt. Hæld dejen ud på et stykke bagepapir på en bageplade. Form det rimelig firkantet. Hæld nogle hele græskarkerner over og bag brødet ved 180 grader i ca. 20 minutter. Tag brødet ud af ovnen og afkøl det. Når brødet er koldt skæres det i 8 dele.

Energifordeling: 1827 kcal,

546 g. 18% protein, 40% fedt, 31% mufa, 12% kulhydrat (57,9 g – 7,23 g. pr. stk).



Sandwichbrød med valnødder

(8 stk.)

25 g. gær
2,5 dl. lunkent vand
1/2 tsk. salt
2 spsk. olie
2 spsk. Fiberhusk
1 spsk. Sukrin +
100 g. valnødder (malet til mel)
50 g. hakkede valnødder
2 dl. kamutmél
1 dl. Rugmél
1 æg til pensling

Udblød gæren i vandet. Tilsæt salt, sukrin, olie og fiberhusk. Tilsæt nøddemelet, kamutmél og rugmél. Bland det godt. Tilsæt valnødderne. Når det hele er rørt godt sammen, sættes dejen til hævnning et lunt sted i 1 time. Hæld dejen ud på en bageplade med bagepapir. Form et lidt aflangt brød. Glat brødet med en våd ske. Lad det efterhæve i 30 minutter. Pensl brødet med sammenpisket æg og bag det i en 180 grader varm ovn i ca. 30 minutter. Det bliver mere fladt af at blive bagt.

Energiberegning pr. stk. 206 kcal, 10% Protein, 58% Fedt (14% mufa), 32% Kulhydrat (17 g.)



Fyldige Flutes

(2 stk.)

4 dl. lunkent vand

25 g. gær

1 tsk. salt

1 spsk. Sukrin+

2 spsk. rapsolie

2 spsk. Fiberhusk

1 dl. rugmel

2 dl. kamutmél

1 dl. mandelmél

2 dl. solsikkekerne

1 dl. hørfrø

Opløs gæren i lunkent vand. Tilsæt salt, sukrin, olie og fiberhusk. Rør det godt. Tilsæt mandelmél, kamutmél og rugmel. Blend 100 g. solsikkekerne til fint mel. Til sidst tilsættes resten af solsikkekerne og hørfrøene. Stil dejen til hævnig et lunt sted i en time. Del dejen i to og form to flutes på et stykke bagepapir der ligger på en bageplade. Dejen er klistret, så brug evt. en våd ske. Lad brødene efterhøre i 30 minutter. Pensl med sammenpisket æg og pynt med solsikkekerne. Bag brødene i en 180 grader varm ovn i 20-30 minutter.



Energiberegning pr. flutes: 844 kcal, 38% protein, 46% fedt (16% mufa), 33% kulhydrat (81 g.)

Kernebrød

(18 skiver)

4 æg
1 dl. mælk
50 g. rugmel
50 g. kamutmel
1 tsk. salt
1 spsk. Fiberhusk
2 tsk. bagepulver
1 dl. solsikkekerner
1 dl. græskarkerner
1 spsk. hørfrø.

Rist solsikkekerner og græskarkerner på en pande ved svag varme. De må ikke brænde på. Afkøl lidt og mal det så til fint mel. Pisk æggene tykke, tilsæt mælk, salt, bagepulver, skallin, kamutmel og rugmel. Pisk det godt og lad det hvile i 10 minutter. Kom derefter melet af kernerne og de hele hørfrø i. Pisk det godt. Put dejen i en rugbrødsform (jeg forede min med bagepapir) og bag brødet ved 180 grader i ca. 20-30 minutter.

Energifordeling: 1493 kcal, 577g. 25% protein, 38% fedt, 17% mufa, 21% kulhydrat (92,8g. – 5,15g. pr. skive).



Low Carb brød

(14 skiver á 51 g.)

5 æg

100 g. solsikkekerner

50 g. græskarkerner

1½ dl. creme fraiche 18%

2 spsk. olivenolie

1 dl. mandelmel

2 spsk. fiberhusk

1 dl. mælk

1 tsk. salt

Pisk æggene tykke. Tilsæt salt, olie, creme fraiche mandelmel, skallin og mælk. Pisk det godt sammen. Blend ca. 80 g. solsikkekerner og 35 g. græskarkerner til fint mel. Hæld det i æggeblandingen. Tilsæt resten af kernerne og rør godt.

Læg bagepapir i en rugbrødsform og smør det. Hæld dejen i og bag det en 160 grader varm ovn i ca. 60 minutter. Tag brødet ud af ovnen og lad det køle af.



Energifordeling: 54 g 156 kcal pr. person, 18% protein, 48% fedt, 23% mufa, 11% kulhydrat (3,9 g pr. skive)



Søndags rundstykker

(8 stk.)

4 æg

1½ dl. Fromage Frais

80 g. kamutmél

150 g. solsikkekerner (finmalede)

2 spsk. Fiberhusk

2 tsk. bagepulver

1 tsk. salt (måske lidt mindre)

1 spsk. Sukrin + eller andet sødemiddel

2 spsk. olie (jeg bruger raps eller olienolie)

Bland alle ingredienserne sammen og rør det godt igennem. Lad dejen hvile i ca. 15 minutter, så bliver den lidt tykkere. Smør nogle muffinsforme med olie og hæld dejen i ca. 8 forme. Pynt med birkes. Bag dem i en 160 grader varm ovn i ca. 15 minutter.

Energifordeling: 642 g. 1929 kcal – 241 pr. stk. 18% kulhydrat, 17% protein, 65% fedt

Fødselsdagsboller

(12 stk.)

4 æg
2 dl. minimælk
2,5 dl. kamutmél
1,5 dl. kandelme
0,5 dl. kokosfibre
3 tsk. bagepulver
2 tsk. Fiberhusk
2 spsk. rapsolie
1 spsk. Sukrin +
1 æg til pensling

Pisk æg og sukrin+ tykt. Tilsæt bagepulver, fiberhusk og olie. Når det er pisket godt sammen, tilsættes kamutmél, kokosfibre og mandelmél. Rør det sammen. Lad dejen hvile i 10 minutter. Læg 12 klatter dej på et stykke bagepapir på en bageplade. Form dem runde med en våd ske. Pensl med et sammenpisket æg. Bollerne bages i en 180 grader varm ovn i ca. 12 minutter.

Energifordeling pr. bolle: 102 kcal, 28% protein, 34% fedt (14 mufa), 39% kulhydrat (10 g)



Dejlige sprøde søde boller.



Tip: De smager skønt med syltetøj (sukkerfrit), fromage frais rørt med bær, friske bær eller sukkerfri Nutella

Morgenpandekager

(16 stk.)

4 æg
1 spsk. Fiberhusk
2 dl. mandelmel
1 dl. kamutmel
1½ dl. minimælk
1 tsk. vanilje
1 tsk. bagepulver
1 dl. Fromage frais
1 spsk. Sukrin +

Rør æg og Sukrin + til en tyk masse. Derefter tilsættes resten af ingredienserne. Lad dejen hvile i 10 minutter før du laver pandekagerne. Du kan også lave dejen aftenen før og stille den i køleskabet. Så skal du bare vente med at tilsætte bagepulveret. Tag en stor pande og put noget olie eller smør på panden. Læg 4-5 små klatter på panden og bag dem ved svag varme.

Energifordeling pr. stk.: 60 kcal, 36% protein, 32% fedt (14% mufa), 32% kulhydrat (5 g. pr. stk.)



Paleo Brød

(20 tykke skiver)

6 æg

2 spsk. Fiberhusk

150 g. solsikkekerner

150 g. græskarkerner

50 g. hørfrø

50 g. sesamfrø

50 g. valnødder

50 g. hasselnødder

2 spsk. olivenolie

2 tsk. salt

**Tip: Brug de kerner og
nødder som du kan lide**

Energifordeling pr. skive: 177 kcal, 16% protein, 72% fedt (26% mufa), 12% kulhydrat (5 g.)

Pisk æggene tykke. Tilsæt fiberhusk, salt og olie. Blend 100 g. solsikkekerner, 100 g. græskarkerner og valnødderne til fint mel. Dette tilsættes, samt alle de resterende kerner og nødder. Beklæd en rugbrødsform med bagepapir. Hæld dejen over i rugbrødsformen. Bag brødet i en 160 grader varm ovn i ca. 1 time.

Kanelbrød

(1 stk. 12 skiver)

4 dl. minimælk
2,5 dl. mandelmel
1 dl. kamutmél
1 æg
2 spsk. Fiberhusk
100 g. smør
2 spsk. Sukrin +
25 g. gær

Fyld

2 spsk. kanel
1 tsk. kardemomme
100 g. smør
Pynt: evt. sukrinmelis

Smelt smørret og bland det med mælken. Udblød gæren heri. Tilsæt sukrin og fiberhusk. Derefter blandes mandelmel og kamut mel i. Dejen tildækkes med et fugtigt klæde og sætte lunt i 1 time. Rør ingredienserne til fyldet godt sammen. Beklæd en rugbrødsform med bagepapir. Læg ca. en tredjedel af dejen i formen. Fordel ca. halvdelen af fyldet hen over. Fordel endnu en tredjedel af dejen i formen. Herefter resten af fyldet og endelig det sidste dej. Glat toppen med en fugtig ske. Pensl med et sammenpisket æg og bag brødet i en 180 grader varm ovn i ca. 30 minutter. Afkøles og pyntes evt. med sukrinmelis.

Energifordeling pr skive: 191 kcal. 15% protein, 72% fedt (26% mufa), 12% kulhydrat (5 g.)



Krydret Bananbrød

(1 brød: 12 skiver)

4 æg
1 spsk. Sukrin +
2 spsk. Fiberhusk
50 g. Kokos (almindeligt groft kokos, malet helt fint)
50 kamutmél
2 dl. mandelmél
3 dl. minimælk
2 tsk. bagepulver
2 tsk. kanel
1 tsk. kardemomme
2 spsk. rapsolie
2 modne bananer
Pynt: 50 g. smeltet chokolade

Pisk æg og Sukrin+ til en tyk hvidlig masse. Tilsæt resten af ingredienserne på nær bananerne. Pisk det godt igennem. Bananerne moses med en gaffel og røres i dejen. Lad dejen hvile i ca. 10 minutter. Hæld det i en smurt rugbrødsform. Bag brødet i en 180 grader varm ovn i 45-60 minutter. Tag forsigtigt brødet ud af formen og læg det på en rist. Knæk chokoladen i mindre stykker og læg den på brødet. Når det er smeltet, kan du fordele det med en pensel. Når brødet er afkølet sættes det i køleskabet og serveres koldt.

Energifordeling pr. skive: 152 kcal, 20% protein, 45% fedt (21% mufa), 35% kulhydrat (15 g.)



Tak til familien for at lægge smagsløg til de mange forsøg – gode som dårlige😊 De har afprøvet rigtig mange opskrifter, for at disse 19 opskrifter på brød er blevet til.

Tak til Kitt for at redigerer mine opskrifter😊

Og ikke mindst en kæmpe tak til alle jer læsere af PCOliv.dk

Hvor er det skønt at I støtter op og læser med.

Vi ses på www.pcoliv.dk